



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://ajudaempediatria.no.sapo.pt>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

PEIXE

A SAÚDE QUE VEM DO MAR

CONSUMIR PEIXE PODE MELHORAR A APRENDIZAGEM E A VISÃO E PREVENIR AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Para uma alimentação mais saudável, é recomendável comer peixe pelo menos duas vezes por semana. É uma fonte importante de proteínas, vitaminas e minerais. Por exemplo, o iodo presente nos peixes de água salgada. Em geral, são pobres em gorduras e mesmo os mais gordos (como o salmão, a sardinha, etc.) contêm quantidades apreciáveis de ácidos gordos polinsaturados do tipo ómega 3, com um efeito benéfico ao nível do sistema cardiovascular. O peixe reduz factores de risco associados a doenças cardiovasculares, como a hipertensão, o colesterol e os triglicéridos no sangue. Além disso, também previne a formação de coágulos no sangue, protegendo contra trombozes.

Doenças cardiovasculares

As doenças cardiovasculares constituem as principais causas de morte no nosso país e nos países desenvolvidos. A sua instalação depende da acção nefasta de vários factores, como o stress, a hipertensão arterial, o consumo de tabaco, a inactividade física, a obesidade e os hábitos alimentares inadequados, que geralmente actuam conjuntamente para potenciar o risco de doença. A alimentação influencia a génese das doenças cardiovasculares através da sua acção sobre factores moduladores, como as gorduras sanguíneas (colesterol e triglicéridos), a pressão arterial e alguns mecanismos trombogénicos.

Ácidos gordos essenciais omega-3

Entre os constituintes alimentares de grande importância na prevenção de problemas cardiovasculares, destacam-se os ácidos gordos polinsaturados (AGPI) da série omega-3 ($\Omega 3$). Estes ácidos gordos, juntamente com os omega-6 ($\Omega 6$), constituem as duas famílias de gorduras polinsaturadas presentes na alimentação. Existem evidências de que, durante milhares de anos, estas duas famílias de gorduras tenham estado presentes na alimentação humana em proporções semelhantes e, portanto, numa relação próxima de 1. Contudo, dadas as modificações alimentares verificadas ao longo deste século, estima-se que a relação entre ácidos gordos $\Omega 6$ e $\Omega 3$ tenha aumentado para valores de 10:1 a 25:1, o que poderá originar uma contribuição energética deficiente de ácidos gordos $\Omega 3$, relativamente ao passado da evolução humana.

A gordura existente nos peixes, particularmente nos mais gordos, apresenta valores particularmente elevados de AGPI $\Omega 3$. No organismo humano, estes nutrientes desempenham papel relevante na prevenção de doenças cardiovasculares. Este interesse na importância de consumir AGPI $\Omega 3$ fundamenta-se no vasto caudal de investigação que destaca o papel destes nutrientes na prevenção da aterosclerose, e na acção benéfica sobre a parede dos vasos sanguíneos, a pressão arterial e a viscosidade do sangue.

Nos últimos anos tem aumentado o interesse pelos benefícios resultantes da ingestão, graças ao conteúdo em AGPI $\Omega 3$. Sabe-se, por exemplo, que o consumo de peixe gordo entre os esquimós se associa a menor incidência de doença coronária e, conseqüentemente, alguns países recomendam uma ingestão semanal de peixe gordo entre 150 e 480 g, no homem, e 120 a 380 g, na mulher. Os peixes mais ricos em AGPI $\Omega 3$ são: a sardinha, a cavala, a anchova, o arenque, a sarda, o bacalhau, o polvo, a lula e o biqueirão. O salmão é igualmente rico em AGPI $\Omega 3$ e AGPI $\Omega 6$, portanto menos benéfico que os anteriormente referidos.

Mesmo em indivíduos que já sofreram enfarte do miocárdio, a ingestão habitual de peixe gordo parece poder reduzir o risco de morte. Para o efeito protector de doença coronária destaca-se o papel que os AGPI $\Omega 3$ poderão desempenhar no melhoramento dos níveis de gorduras no sangue, no ritmo cardíaco ou na regulação da tensão arterial.

Dado que não é possível conhecer, com precisão, quem vai desenvolver este tipo de doenças, é fundamental que todos as previnam através de uma alimentação adequada, e onde esteja presente esta família de ácidos gordos, numa relação adequada com as outras gorduras.

Também, se sabe que os ácidos gordos essenciais do peixe intervêm no crescimento e desenvolvimento dos tecidos neuronais, em concreto nos neurónios implicados na aprendizagem e na acuidade visual.

Pelo referido, recomenda-se o consumo privilegiado de peixe relativamente à carne de animais terrestres.

QUESTÕES MAIS FREQUENTES

1 - É comum as crianças afirmarem que não gostam de comer peixe. Acha que se deve, em parte, ao facto de em muitas casas se comer pouco peixe às refeições?

O que diz, em parte, corresponde à verdade. Felizmente, existem muitas crianças que adoram peixe.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://ajudaempediatria.no.sapo.pt>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

2 - Poderá ainda dever-se à falta de imaginação das mães para cozinharem pratos de peixe apetecíveis e coloridos, que fujam ao banal “peixe cozido”?

Seguramente!

3 - Costuma alertar os pais para a importância de as crianças comerem peixe regularmente?

Sem dúvida. Quando falo sobre a diversificação alimentar, ou seja, a transição de uma alimentação exclusivamente láctea para outra que inclui, para além do leite, outros alimentos não lácteos e de maior consistência, abordo sempre o momento de introdução e confecção do peixe, entre outros alimentos.

4 - O que é que sugere aos pais quando os filhos fazem “birras” sempre que a refeição é peixe? Que artimanha se pode usar?

Que, transitoriamente (1-2 semanas), não insistam. Contudo, aconselho-os a privilegiarem o peixe no regime alimentar da família, pois a criança acabará por se habituar, por tolerar e por gostar de peixe. Como todos nós, a criança deverá comer regularmente peixe, mas poderá gostar mais de pescada do que linguado ou vice-versa, pelo que, se possível, se deve respeitar a sua preferência.

5 – Outra a questão que se põe, e de o peixe dever ser sempre acompanhado por legumes, devido ao seu baixo teor em vitaminas. O que causa aqui outro contratempo, porque normalmente as crianças também não gostam de legumes... Como é que os pais podem resolver esta questão?

De forma semelhante à anterior. Quanto mais vegetais (e fruta) comerem os pais, mais os filhos virão a consumi-los, segundo um estudo feito no University College de Londres em crianças entre os 2 e os 6 anos. O mesmo estudo também revelou que os pequenos que foram habituados a comê-los desde cedo tendiam a procurá-los com maior frequência. O mesmo aconteceu nos lactentes que foram amamentados, ao contrário dos que foram alimentados com fórmulas artificiais (provavelmente porque o leite materno adquire os sabores da alimentação da mãe).

6 – A partir de que idade as crianças podem começar a comer peixe?

Devido ao seu potencial alergénico, a maioria dos pediatras aconselha a introdução do peixe branco, não gorduroso (pescada, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa, etc.) entre os 7 e os 9 meses nas crianças sem risco alérgico e a partir dos 10-12 meses naquelas com risco alérgico. O chamado peixe azul (atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia, etc.) só deverá ser introduzido após os 24 meses. No primeiro dia, dê apenas 10-15 gramas. Depois, pode ir aumentando a quantidade, até cerca de 70 gramas, no final do primeiro ano.

7- Numa criança de tenra idade, quando ela começa a comer alimentos sólidos e cozinhados em casa, o peixe é mais recomendável do que a carne?

O peixe é, pelo menos, tão bom quanto a carne (pelo seu rico teor em proteínas e ferro, e, em regra, pelo seu pobre teor em gorduras, predominantemente polinsaturadas, portanto mais saudáveis que as da carne), mas é muito mais alergénico do que esta, pelo que a diversificação alimentar, que deverá começar entre os 4 e os 6 meses, se faça por outros alimentos que não o peixe. Após os períodos referidos anteriormente, em suma, após os 9-12 meses, uma alimentação racional e equilibrada obriga à presença regular de peixe.

8- Entre o peixe fresco e o congelado, qual preferir?

Se o peixe for realmente fresco é o ideal. Contudo, dados recentes permitiram concluir que o peixe congelado é nutricionalmente tão bom quanto o fresco, desde que a cadeia de frio não tenha sido interrompida. Por isso, se ao comprar peixe congelado verificar que existe gelo livre no interior da embalagem plástica não seleccione essa embalagem porque isso significa que a cadeia de gelo foi interrompida, e o peixe poderá não estar nas melhores condições.

9- Como poderei saber que o peixe é realmente fresco?

A frescura do peixe pode ser avaliada de várias maneiras, das quais saliento:

O cheiro deve ser suave. Recuse o peixe com um cheiro muito intenso ou a amoníaco.

A pele deve apresentar uma cor viva e brilhante, sem descoloração.

O olho deve ser convexo, a córnea límpida e transparente e a pupila negra e brilhante.

A carne deve ser rijas e elástica ao toque.

As guelras devem ser brilhantes, avermelhadas e isentas de muco.

A coluna vertebral do peixe deve quebrar-se em vez de despegar.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://ajudaempediatria.no.sapo.pt>

Email: cpul.armando.fernandes@gmail.com

10- Quantas vezes poderei dar peixe ao meu filho por semana?

Após ter autorização para iniciar o peixe, pode dar ao seu filho peixe pelo menos 3-4 vezes por semana (não menos de 2 vezes por semana).

11- O que se sabe entre o peixe e o metilmercúrio?

Dados recentes permitem concluir que 90% do mercúrio (elemento tóxico para o sistema nervoso central) que consumimos provém do peixe. Os peixes com maior teor de mercúrio são: o cação, o peixe-espada (principalmente o preto), a raia, o espadarte e o atum. Os peixes grandes e predadores de águas profundas são mais ricos em metilmercúrio do que os peixes mais pequenos. Assim, alguns nutricionistas aconselham a evitar os peixes anteriormente citados (não comer mais de duas vezes por semana) e o fígado de todos os peixes, e a preferir os peixes pequenos. Esta regra é particularmente válida para as senhoras grávidas.

Última actualização em 30-10-2015.